

Curried Chicken Salad

Servings: 4

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- ¼ cup light mayonnaise
- ½ teaspoon curry powder
- 1 (10 ounce) can chicken
- 1 carrot, peeled and shredded
- 1 small apple, cored and chopped
- 2 tablespoons red onion, chopped

Instructions

STEP 1: In a large bowl, mix the mayonnaise with the curry powder.

STEP 2: Add the chicken, carrots, apples and onion. Mix together. Serve as a salad, as a topping on crackers or in tortillas or lettuce leaves as a wrap.



- **Make It Vegetarian:** Try chickpeas instead of chicken.
- **Ingredient Swap:** Replace some or all of the mayonnaise with Greek yogurt or mashed avocado for extra nutrients.



Per Serving: 210 Calories | 9g Carbs | 5g Sugar | 2g Fiber | 11g Fat (2.5g Sat Fat) | 18g Protein | 450mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

سالاد مرغ کاری شده

وعده ها: 4

رژیم: بدون گلوتن



- **آن را گیاهی کنید:** به جای مرغ، نخود فرنگی را امتحان کنید.

- **تعویض مواد:** برای دریافت مواد مغذی بیشتر، مقداری یا تمام سس مایونز را با ماست یونانی یا آووکادوی له شده جایگزین کنید.



مواد تشکیل دهنده

- ¼ فنجان سس مایونز کم چرب
- ½ قاشق چایخوری پودر کاری
- 1 قوطی (10 اونس) مرغ
- 1 عدد هویج، پوست کنده و رنده شده
- 1 عدد سیب کوچک، بدون هسته و خرد شده
- 2 قاشق غذاخوری پیاز قرمز، خرد شده

دستورالعمل ها

مرحله 1: در یک کاسه بزرگ، سس مایونز را با پودر کاری مخلوط کنید.

مرحله 2: مرغ، هویج، سیب و پیاز را اضافه کنید. با هم مخلوط کنید. به عنوان سالاد، به عنوان رویه کراکر یا در نان ترتیلا یا برگ کاهو به عنوان لقمه سرو کنید.

به هر ۱/۲ فنجان کالری: 210 کالری | 9 گرمه کاربوهایدریت | 5 گرمه بوره | 2 گرمه فایبر | 11 گرمه غور (2.5 گرمه مشبوع غور) | 18 گرمه پروتین | 450 ملی گرمه سوپیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید